निवडक खेळातील खेळाडूच्या शारीरिक सुदृढता चिंता, तान व मानसिक आरोग्य या घटकाचा तुलनात्मक अभ्यास

पीएच.डी (शारीरिक शिक्षण) या पदवीसाठी

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठात सादर केलेला संशोधन आराखडा

संशोधक

सय्यद फरहान सय्यद फयास

मार्गदर्शक

प्रा. डॉ. आनंद एस. भट्ट

आदर्श महाविद्यालय, हिंगोली

अभ्यास केंद्र

शिक्षण शास्त्र संकुल

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ,नांदेड.

२०१९

प्रस्तावना

मानवास स्वअस्तीत्व टिकवण्यासाठी तंदरुस्त राहते. आवश्यक आहे. माणूस जन्मापासून हालचाल करतो नंतर बोलतो, शिकतो, सुयोग्य वाढ व विकासासाठी शारिरीक हालचाली आवश्यक असतात.शारिरीक या शब्दामध्येच लॅटीन शब्द समाविष्ट आहे.मानवास शरिराच्या माध्यमातुनच आरोग्य, शरिरधारणा, ताकद, दमदारपणा, नेत्र, दिशाभिमुख, लवचिकता व शारीरिक प्राविण्य प्राप्त होते.

प्राचिन भारतीय मानवी संस्कृतीमध्ये शरीर संवर्धन योग, ध्यानधारणा या बाबींना खूप महत्व होते व ते आजही आहे.वेद पुरान व प्राचीन वाडमयाचा संदर्भ यासाठी महत्वाचा आहे. मानवाची स्वत:ची उन्नती मनाच्या व शरीराच्या माध्यमातून घडविण्याची धडपड प्राचीन काळापासून आजपर्यंत अद्यावत चालू आहे.

शारिरीक हालचाली द्वारे दिले जाणारे शिक्षण म्हणजे शारीरिक शिक्षण होय. ज्या शिक्षणाचे शारीरिक सुदृढता,आरोग्य शारिरीक कौश्यल्य विचार करण्याचे कौश्यल्य व समातोल व्यक्तीमत्व ठरवून आणण्याचे विकासाचे कार्यक्रम आहेत तेच शारीरिक शिक्षण होय. सांघीक वृत्ती, आज्ञापालन, नायकत्व, शिस्त, खिलाडू वृत्ती, समाजनिष्ठा स्वावलंबन याचा विकास करण्याचे शारिरिक शिक्षणाचे मोलाचे योगदान आहे.

शारिरिक शिक्षणाला शिक्षणाचा अविभाज्य अंग म्हणुन ओळखले जाते.शारिरिक शिक्षणाला शिक्षणाचा एक भाग मानले गेले आहे.त्यामुळे शारिरीक परिक्षण व मोजमापे ही महत्वाची भूमिका बजावतात.त्यामुळे शारिरिक शिक्षणाला जीवनात महत्त्व प्राप्त झाले आहे.

शा.शिक्षणात परिक्षण व मोजमाप घेऊन खेळाडूंचा विकास झाला आहे. किंवा नाही हे पाहण्यासाठी यांचा संबंध शारीरिक घनता आकलन शक्ती इत्यादी गोष्टी तपासण्यासाठी शारिरीक शिक्षणाचा अभ्यासक्रम तयार करणे आवश्यक असते. शा.शि. विविध खेळामधून विविध प्रकारच्या हालचाली होत असतात. उदा.पळणे,चालणे,उडया मारणे,हया गोष्टीमुळे शरिराला शारिरीक व्यायाम मिळतो. शारीरिक क्षमतेबरोबर व्यक्तीगत आरोग्यसुध्दा सुधारते व उत्साह वाढतो. शा.शिक्षणाचा अभ्यासक्रम प्राथमिक,माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शाळेतून राबवला जातो. शिक्षणामुळे परिवर्तन घडून येण्यास मदत होते तर शा.शिक्षणाने व्यक्तीचा सर्वांगिण विकास होतो.

शा.क्षमतेची व्याख्या :

१) शारिरीक हालचाली करण्यासाठी आवश्यक गुणधर्माचा संच म्हणजे शारिरीक समता होय. (अमेरिकन आरोग्य आणि मानवी सेवा विभाग)

२) आरोग्य समस्या निर्माण होण्याचा धोका नसलेली तसेच विविध शारिरीक हालचालीमध्ये उत्साहाने सहभागी होण्यामध्ये असलेली नियम निरायमनेची अवस्था म्हणजे शारीरिक क्षमता (हॉले व फॅक्स यांच्या

म्हणण्यानुसार) मानवाची कार्यक्षमता व उपयुक्तता ही शारिरीक क्षमतेच्या बार्बीवर अवलंबुन असते. त्याचे मुख्य दोन घटक खालील प्रमाणे आहेत.

आरोग्यधिष्टीत शारीरिक क्षमता

हालचाल हा प्रत्येक जीवाचा स्वभाव आहे.शरीर स्नायु इंद्रिय याच्यात निसर्गताच हालचाल करण्याची क्षमता असते.अशी ही नैसर्गिक हालचाल जर होत नसेल तर व्यायाम, खेळ यांच्याद्वारे मुद्दाम घडवून आणावी लागते.तेव्हा शारीरिक आरोग्य, सुदृढता चांगली राहते.

शरीराची अजिबात जाणीव नसणे म्हणजे आरोग्याची सुरुवात आहे शरीराचे, मनाचे संपूर्ण संतुलन हे आरोग्याचे व ते मिळविण्याचे लक्ष्य आहे.या गोष्टीकडे आपले व आपल्या समाजाचे दुर्लक्ष झाले आहे. प्रत्येकाचे स्वत:कडे दुर्लक्ष झाले की आपोआपच आसपासच्या वातावरणाकडे देखील होते आणि प्रदुषणाचा भस्मासुर उभा राहतो. जो मनुष्य स्वत:च्या आरोग्याकडे लक्ष देतो. तो साहजिकच आसपासच्या निसर्गाकडे लक्ष देऊ लागतो. आणि निसर्गाची जवळीक व समतोल साधण्याच्या प्रयत्न करु लागतो.

उत्तम आरोग्यामुळे आयुष्याचा क्षण निक्षण निर्मळ आनंदात जातो.आणि उत्तम अरोग्य असलेल्या मनुष्य हा स्वस्थ असतो.म्हणजे स्वस्थ असणे या क्रीयेतच त्याला इतका आनंद असतो की, इतर कोणतीही गोष्ट त्यांच्याशी तुलना करु शकत नाही.व्यसनांचा आनंद क्षणभंगुर असतो. आरोग्याचा आनंद मात्र सदैव आपल्याजवळ असतो.

ज्या शरीराच्या जोरावर या जीवनाचा उपभोग घ्यायचा त्या शरीराच्या सुदृढतेला अत्यंत महत्व आहे.

Fitness is an active State !

इंग्रजीतील फिजीकल फिटनेस या अर्थाने शारिरीक सुदृढता हा शब्दप्रयोग येते वारला आहे.शारीरिक सुदृढता असलेली व्यक्ती आपली सर्व कामे दमता उत्साहाने पार पाडते.तसेच जीवनात येणाऱ्या अडीअडचणींना तोंड देताना जे शारीरीक कष्ट पडतात.ते तीला जाणवत नाहीत.तसेच ती जीवनातील आनंद उपयोगण्यासही समर्थ असते.थोडक्यात आयुष्यातील सर्व तऱ्हेच्या सुख-दुखांना तोंउ जे शारिरीक श्रम करावे लागतात.

त्याचा तिला त्रास होत नाही व त्यामुळे ती आपले जीवन इतरापेक्षा अधिक सुखाने जगू शकते.

जेव्हा तुम्हाला प्रश्न केला जातो की, सदृढ आहात का ? या प्रश्नाचे उत्तर देण्यापूर्वी तुम्ही विचार सुदृढ कशासाठी ?याचाच अर्थ, प्रत्येकास आपल्या कामाच्या स्वरुपानुसार सुदृढतेची आवश्यकता असते.सर्वसमान्य व्यक्तीची शारिरीक सुदृढता आणि खेळाडूची शारीरिक सुदृढता यात खुप फरक असतो.सर्वसामान्य व्यक्ती आरोग्याधिष्ठीत शारीरीक सुदृढतेची तर खेळाडूंना कौश्यल्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता/ कारक सुदृढतेची आवश्यकता असते.

कौश्यल्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता

ज्यांना शारीरीक कौश्यल्यांवर आधारीत विशेष प्राविण्याची गरज आहे.त्यांना कौश्यल्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढतेची (कारक सुदृढतेची) गरज असते.वेगृ, चपळता, शक्ती, तोल, समन्वय आणि प्रतिक्रिया काल या क्षमतांचा विकास झाल्यास कारक सुदृढता प्राप्त होते.त्यामुळे शारिरीक कौश्यल्ये सफाईने करता येतात.

कारक सुदृढतेचे घटक :

या एकूण सहा घटकांचा समावेश होतो.

१. **वेग**

२. **पायातील स्फोटक ताकद / झटका ताकद :**

३. **दिशाभिमुखता / चपळता**

४. **समन्वय**

५. **तोल**

६. **प्रतिक्रिया काल**

१. **वेग -** शक्य तेवढया जास्तीत जास्त वेगाने संपूर्ण शरीराच्या हालचालीची क्षमता म्हणजे होय.

The Capacity of Moving a Limb or part of the bodys lever system or a whole body with the greatest possible veloicity

एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी म्हणजे काही अंतरावर माणूस किती थोडयावेळाने पोहोचतो, यावरुन धावण्याचा वेग मोजता येतो.

Speed is the ability to make rapid movement in the shortest possible time

२. **पायातील स्फोटक ताकद / झटका ताकद :**

वेगात बल प्रयुक्त करण्याची क्षमता म्हणजे झटका ताकद होय एका झटक्यात जी ताकद लावली जाते त्यास शक्ती /झटका ताकद म्हणतात.

It is the ability to contract musical with speed and force in one explosive act

उदा. जागेवर उभे राहून उंच उडी मारणे, चेंडू फेकणे इत्यादी

३. **दिशाभिमुखता / चपळता**

एखाद्या विशिष्ट दिशेने जोरात धावत असता.एकदम दिशा बदलण्याच्या गुणास चपळता म्हणतात. सर्वाधिक वेगात शरीर स्थिती व दिशा नेमकेपणाने बदलण्याची क्षमता !

It is the ability to change directions rapidly and accurately It is the ability to rapidly change body position and direction in precise manner

उदा.खो-खो आटया पाटया इत्यादी.

४. समन्वय

कोणतेही काम कौश्यल्यपूर्ण करण्यासाठी योग्य समन्वय असणे आवश्यक असते.उदा.हात वा पाय समन्वय, हात व डोळयांचा समन्वय इत्यादी.

It is the ability to perform a skilled Movement pattern

एका विशिष्ट रचनेत शरीराच्या विविध हालचालींची एकत्रित करण्याची क्षमता म्हणुन समन्वय.

५. तोल

तोल सांभाळणे ही फार सोपी क्रिया आहे.असा आपला समज होतो, पण प्रत्यक्षात तोल हा स्नायू, नेत्र, अंतकर्ण, लहान मेंदू तील इतर अनेक भाग यांवर अवलंबुन असतो तोलाचे स्थिरावस्थेतील व गतीतील असे दोन प्रकार आहेत.एका व दोन पायावर निश्चल उभे राहणे हा पहिला प्रकार, तर गतिमान अवस्थेत तोल सांभाळणे हा दुसरा प्रकार.

It is the ability to Maintain Body Position under static and dynamic conditions.

६. प्रतिक्रिया काल

पचेंद्रियामार्फत होणाऱ्या संवेदनांना आपण कमीत कमी अशा किती कलात प्रक्रिया देतो.त्यास प्रतिक्रीया काल म्हणतात.

उदा.१०० मीटर धावण्याच्या शर्यतीत ज्यांच्या प्रतिक्रिया काल फार थोडया असतो, त्यांचा फार फायदा होतो.पिस्तुलचा आवाज ऐकताच कोण किती लवकर पुढे झेप घेतो हे या शर्यतीत महत्वाचे असते.

उजेड आवाज किंवा स्पर्श यांचा शरीराच्या निरनिराळया अवयवांचा किंवा सर्व शरीराचा प्रतिक्रीया काल वेगळा असतो.त्यात सवयीने थोडी सुधारणा होते, परंतू फारच नाही.

It is the Ability to React to Stimulus quickly

कारक सुदृढतेचे / कौश्यल्याधिष्टीत शारीरिक सुदृढतेचे वरील सर्व घटक सर्वसमान्य माणसात कमी-अधिक प्रमाणात जन्मत: असतातच प्रयत्न करुन त्याला ते फार वाढविण्याची गरज नसते. मात्र खेळाडूंना आपापल्या खेळाच्या गरजेप्रमाणे या घटकांची फार गरज असते.किंबहुना त्यांच्याशिवाय त्यांना उच्च कार्यमान मिळत नाही.

शारिरीक सुदृढता म्हणजे आपली दैनंदिन कामे न थकता व उत्साहाने पार पाडणे तसेच जीवनात येणाऱ्या अडचणींन तोंड देताना शारिरीक कष्ट जाणवत नाहीत.तसेच जीवनातील आनंद

उपभोगण्यासही समर्थ असणे म्हणजे शारिरीक सुदृढता होय व ही शारिरीक सुदृढता कमविण्यासाठी आपल्याला नियमित व्यायामाची गरज असते.नियमित व्यायाम करुन व्यक्ती आपली शारिरीक सुदृढता वाढविण्यासाठी आपल्या शरीरातील सर्व अवयवांना योग्य त्या प्रकारचा व योग्य त्या प्रमाणात व्यायाम देणे गरजेचे असते.अशा योग्य प्रमाणात अवयवांना व्यायाम दिल्याने शरीराची वाढ ही योग्य प्रमाणात होते अशा प्रकारचे व्यायाम प्रकार आपण जिम मध्ये करु शकतो. आधुनिक काळामध्ये वेगवेगळया आधुनिक यंत्राद्वारे व मशिनद्वारे शरीराला योग्य त्या प्रमाणात व पुरेपूर व्यायाम देता येतो. त्यामुळे व्यक्तीची शारिरीक सुदृढता वाढीस लागते.

अलिकडच्या काळामध्ये प्रत्येक जिम मध्ये वैयक्तीक प्रशिक्षक आपणास मिळतो.तो प्रशिक्षक जिममध्ये कोणता व्यायाम कशाप्रकारे करावयाचे सखोल ज्ञान देतो. तसेच आपल्याला व्यायामाबरोबर कोणता आहार घ्यावा याचे ही ज्ञान

दिल्यामुळे व्यक्तींची शारीरीक सुदृढता वाढीस लागते.जिममध्ये विविध अवयवांना व्यायाम देण्यासाठी वेगवेगळया प्रकारच्या मशिन उपलब्ध असतात.

अशा मशिनद्वारे केवळ शारिरीक सुदृढता वाढत नाही तर शरीर हि आकर्षण बनते.अलिकडच्या जिममध्ये व्यायामाबरोबरच योग प्रशिक्षण हि दिले जाते.त्यामुळे व्यक्तीची शारिरीक सुदृढता वाढण्यास आणखीन भर पडते.

संशोधनाचे महत्व :

शिक्षणात शारिरिक शिक्षणाला महत्त्वाचे स्थान प्राप्त झाले आहे.त्यामुळे शारिरीक क्षमतेचा रचनात्मक विचार करणे आवश्यक आहे.

प्रत्येक विद्यार्थ्यास स्वत:ची शारिरीक क्षमता माहित असणे आवश्यक आहे. कारक क्षमता यांचे कसोटीद्वारे संशोधन मापन करणे गरजेचे आहे. आरोग्यधिष्टीत शारीरिक क्षमता ही विद्यार्थ्यामध्ये जन्मताच असते. परंतू शालेय विद्यार्थ्यांची काटक क्षमता किती आहे. त्याचे स्थान कुठे आहे व तो दर्जा सुधारण्यासाठी संशोधकास अभ्यास करणे गरजेचे वाटते.

संशोधन समस्या :

“निवडक खेळातील खेळाडूच्या शारीरिक सुदृढता चिंता, तान व मानसिक आरोग्य या घटकाचा तुलनात्मक अभ्यास”

संशोधनाची उदिष्टे

१. निवड खेळातील खेळाडूच्या पायातील स्फोटक ताकद मोजणे.

२. निवड खेळातील खेळाडूच्या वेग क्षमता मोजणे.

३. निवड खेळातील खेळाडूच्या दिशाभिमूख तपासणे.

४. निवड खेळातील खेळाडूच्या समन्वय क्षमता मोजणे.

५. फुटबॉल, व्हॉलीबॉल, बास्केटबॉल व क्रिकेट खेळातील खेळाडूची तुलना करणे.

परिकल्पना

१. निवड खेळातील खेळाडूच्या पायातील स्फोटक ताकद या घटकामध्ये फरक आढळून येईल.

२. निवड खेळातील खेळाडूच्या वेग या घटकामध्ये फरक आढळून येईल.

३. निवड खेळातील खेळाडूच्या दिशाभिमुखता या घटकामध्ये फरक आढळून येईल.

४. निवड खेळातील खेळाडूच्या समन्वय या घटकामध्ये फरक आढळून येईल.

५. निवड खेळातील खेळाडूच्या चिंता या घटकामध्ये फरक आढळून येईल.

६. निवड खेळातील खेळाडूच्या तान या घटकामध्ये फरक आढळून येईल.

७. निवड खेळातील खेळाडूच्या मानसिक आरोग्य या घटकामध्ये फरक आढळून येईल.

संशोधनाची व्याप्ती व

१. स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ नांदेड पुरता विचार केला जाईल.

2. प्रस्तुत संशोधनामध्ये व्हॉलीबॉल, फुटबॉल, बास्केटबॉल, क्रिकेट या खेळा पुरता विचार केला जाईल

मर्यादा

१. प्रस्तुत संशोधनातील प्रतिसादात्मक विद्यार्थ्यांवर आहारावर बंधन असणार नाही
२. प्रस्तुत संशोधनातील प्रतिसादात्मक विद्यार्थ्यांवर सभोवताली असण्याचे वातावरण बंधन असणार नाही
३. प्रस्तुत संशोधनातील प्रतिसादात्मक विद्यार्थ्यांवर दिनचर्चेवर बंधन असणार नाही
४. शारिरीक सुदृढता घटका पुरते मर्यादित होते.

कार्यात्मक व्याख्या :

शारीरिक सुदृढता

शारीरिक सुदृढता म्हणजेसर्व दैनंदिन कामे न थकता व उत्साहाने पार पडणे तसेच जीवनात येणाऱ्या अडचणींना तोंड देताना शारीरिक कष्ट जाणवत नाहीत तसेच जीवनातील आनंद उपभोगण्यासही समर्थ असणे म्हणजे शारीरिक सुदृढता होय .

मानसिक आरोग्य

मन, मानसिकता आणि 'विचारवर्तन-भावना-' या त्रिसूत्रीकडे पाहण्याचे दृष्टिकोन 'मानसिक आरोग्य' ही संकल्पना समजून घेण्यास उपयुक्त ठरतात.

मानसिक स्वास्थ्य लाभावे यासाठी आपण झटत असतोमानसिक आरोग्याच्या भावनिक पैलूचा . एखादी कृती .जास्त विचार झालेला आढळून येतो, घटना किंवा नातेसंबंधामुळे आपल्याला बरे वाटले की आपल्याला वाटतेहे जरी खरे असले .आपले मानसिक आरोग्य सुदृढ आहे -, तरीही मानसिक आरोग्य ही स्थिर बाब नाहीत्याचे .त्यात नियमित बदल होत राहतात (व्यक्ती व परिस्थितीजन्य) वेगवेगळया कारणांनी . मानसिक आरोग्य म्हणजे नेमके .स्वरूप व दर्जा यांत फेरफार होत राहतात काय? त्यात कोणकोणत्या बाबींचा, प्रक्रियांचा समावेश असतो? मानसिक सुदृढता व स्वास्थ्य का महत्त्वाचे असते? या प्रश्नांची उत्तरे जीवनविषयक योग्य पर्यायांची निवड करण्यासाठी प्रेरक ठरतील.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या)WHO) व्याख्येप्रमाणे 'आरोग्य म्हणजे केवळ आजाराचा किंवा दुर्बलतेचा अभाव नव्हे, तर त्याजोडीने शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्याची पूर्णस्वरूप स्थिती असणे होय.' या व्याख्येत केलेल्या मानसिक आरोग्याच्या समावेशावरून त्याचे महत्त्व आपल्या सहज लक्षात येईल .WHO ने केलेली मानसिक आरोग्याची व्याख्याही या बाबीवर प्रकाश टाकतेया . व्याख्येप्रमाणे'मानसिक आरोग्य म्हणजे अशी स्वास्थ्यस्थितीप्रत्येक व्यक्ती आपल्यातील क्षमता ज्यामध्ये - ओळखून त्याजोगे पुरेपूर वागू शकेल, दैनंदिन जीवनातील ताणतणावांचा सामना करू शकेल, सुफल व उत्पादनक्षमरीत्या कार्यरत राहील व समाजाप्रति योगदान देऊ शकेल.' या समर्पक व्याख्येत व्यक्तीच्या जीवनातील मानसिक स्वास्थ्याचे अविभाज्य अस्तित्व आणि त्याचा सखोल व दूरगामी प्रभाव दिसून येतो

माणसाला जसे शारिरीक विकार होत असतात त्याचप्रमाणे मानसिक व्याधी सुध्दा होत असतात . तथापि शारिरीक विकार दृश्य स्वरुपात असतातपरंतु मानसिक विकार वैयक्तिक असल्यामुळे तात्काळ . त शंभरात एकजण तरी कोणत्या ना कोणत्यातरी गंभीर जागतिक पातळीवर समाजा .दिसून येत नाहीत आजाराने बाधीत असतो व सुमारे10 ते 12 टक्के माणसं कमी तिव्रतेच्या मानसिक आजारांनी पछाडलेली असतातमहाराष्ट्र राज्यात . लोकसंख्येचा जर विचार केला तर सुमारे 8 ते 10 लाख मानसिक आजाराने ग्रस्त आहेत.क आरोग्य समस्या निर्माण झाली आहे असे म्हणणे वावगे ठरु नयेम्हणजेच राज्यात मानसि.

मानसिक आजाराच्या समस्यांचे गांभिर्य आणि व्याप्ती विचारात घेता केंद्र शासनाने ऑगस्ट 1982 मध्ये राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य कार्यक्रम सुरु केलासदर कार्यक्रम अंमलबजावणी महाराष्ट्रात सुध्दा चालू . सदर कार्यक्रमासाठी राज्याच्या .जेणे करुन सामान्य माणूस व ग्रामीण जनता यांना त्याचा लाभ व्हावा आहे आरोग्य संचालनालयात विशेष मानसिक आरोग्यकक्ष स्थापन करण्यात आलाआहे.

चिंता (Anxiety)

एखादी काम करताना आपल्याला पाहिजे ते यश मिळाले नाही या बद्दलच्या तिची आपल्या मनातील परिमाणे सतत बदलत असते त्याचप्रमाणे क्रीडांगणावर स्पर्धेला तोंड देताना अशी चिंता निर्माण होणे सहाजिकच आहे. हॉल्स व ड्रेस यांच्या मध्ये चिंता, भीती, तान, आवेग सगळ्याच मानसिक स्थिती परिस्थितीत जोडलेले असतात एखाद्या व्यक्तीला ती स्थिती भीतीदायक वाटते आणि त्या स्थितीचा परिणाम म्हणून व्यक्तीला चिंता वाटू लागते

संदर्भ साहित्याचा आढावा

संशोधन करित असताना आपणास एखाद्या गोष्टीची पुर्ण माहिती असेल तर ती आपण लगेच गोळा करू शकतो. किंवा जर माहिती नसेल तर उपलब्ध साहित्याचा आधारे दिलेले स्पष्टीकरण वर्णने या आधारे माहिती गोळा करू शकतो.

विवेक शहा (1999) साली

डॉ. शर्मा. एन. पी. यांच्या मार्गदर्शनाखाली शारीरिक सुदृढतेचे निवडक घटक यांचे आधारे आंतर महाविद्यालयीन फुटबॉल खेळाडू व इतर खेळाचे खेळाडू यांचा

तुलनात्मक अभ्यास केला. त्यांनी संशोधनासाठी 30 फुटबॉल खेळाडू व 30 इतर खेळाचे खेळाडू निवडले. त्यांनी पोल यांची टेस्ट बॅटरी घेतली. व टेस्ट काढण्यात आली. त्यांना दोन्ही गटामध्ये शारीरिक सुदृढतेमध्ये सार्थक बदल आढळून आला.

आरती वत्स (1998) साली

शारीरिक शिक्षणाच्या अभ्यासक्रमातील असणा—या विद्यार्थीनी आणि इतर अभ्यास क्रमांच्या विद्यार्थीनी यांच्या कारक सुदृढतेच्या घटकाचा तुलनात्मक अभ्यास हा विषय घेवून संशोधन केले संशोधना करिता 16 ते 25 वर्षे वयोगटातील 60 महिलांचा समावेश करण्यात आला. इंदिरा गांधी इंन्स्टियुट ऑफ फिजिकल एज्युकेशन ॲण्ड स्पोर्टस, सायंन्सेस दिल्ली युनिव्हर्सिटी यातील फरक महिला व इतर अभ्यासक्रमाच्या महिलांची AAPHER चेक करणे युथ फिटनेस टेस्ट घेण्यात आली संशोधनातून टेस्टच्या वापर करण्यात आला. दोन्ही गटामध्ये फरक आठळला फलेक्स आर्य हग मध्ये 5.28 सिटअप्समध्ये 2.19 तर स्टडिंग ब्रॉड जम्प मध्ये 2.24 ,शटलरन मध्ये 3.01 इतका फरक आढळला शारीरीक शिक्षण अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थीनीची कारक सुदृढता हि चांगल्या दर्जाची होती हा संशोधनातून निष्कर्ष मिळाला.

उमा शंकर शर्मा (1980) साली

साली डॉ महेरोत्रा जी.पी.यांच्या मार्गदर्शनाखाली निवडक ''क्रिडा प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा शारीरिक सुदृढता व सामान्य कारक क्षमता यांच्या आधारे तुलनात्मक अभ्यास'' हे संशोधन केले. त्यांनी युनिव्हर्सीटीच्या बी.एड अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थीनी निवडल्या त्यांनी चार वेगवेगळया गटामध्ये विभागणी केला. त्यांनी अफ्फर ग्रुप फिटनेस टेस्ट व स्कॉटस मोटर ॲबीलीटी टेस्टचा वापर केला त्यांनी पुढील चार प्रशिक्षण गट केले होते.

A - Ciruit trainning

B - Isotonic & Isometric trainning

C - Yogic exercise

D - Control groups

त्यांना पुढील निष्कर्ष प्राप्त झाले.

निष्कर्ष

1. शारीरिक सुदृढतेचा बाबतीत Isotonic & Isometric trainning हे इतर प्रशिक्षण कार्यक्रमापेक्षा जास्त प्रभावी आहे.
2. सामन्य कारक क्षमतेच्या बाबतीत हे Ciruit trainning हे इतर प्रशिक्षण कार्यक्रमापेक्षा जास्त प्रभावी आहे.

हेमा राठी (2002) साली

डॉ सिंग यांच्या मार्गदर्शनाखाली वैद्यकीय क्षमता व कारक क्षमता यांच्या आधारे खेळाडू व एन. सी. सी. कॅडेटस यांचा तुलनात्मक अभ्यास केला. त्यांनी दोन्ही गटातील 30 या प्रमाणे मोतीलाल नेहरू कॉलेज, दिल्ली युनिर्व्हसिटीतील 60 जनांची निवड केली. त्यांचे वय 18 ते 20 वर्षे होते. त्यांना पुढील निष्कर्ष प्राप्त झाले.

निष्कर्ष

1. खेळाडूचे बौध्दिक क्षमतेतील कार्यमान हे एन. सी. सी. कॅडेटस पेक्षा चांगले आढळले त्यांच्यामध्ये सार्थक बदल आढळला.
2. खेळाडूचे कारक क्षमतेतील कार्यमान हे एन. सी. सी. कॅडेटस पेक्षा चांगले आढळले त्यांच्यामध्ये सार्थक बदल आढळणार नाही.

विवेक धार (1996.02) साली

यांनी संशोधनामध्ये सॉकर खेळणारे खेळाडू व न खेळणारे खेळाडू नमूना म्हणून निवडण्यात आले सॉकर खेळणारे खेळाडू 30 व न खेळणारे खेळाडू 30 असे नमूना म्हणून निवड केली. पाऊल , यांनी तयार केलेली टेस्ट बॅटरीद्वारे त्यांच्या चाचण्या घेण्यात आल्या मिळालेल्या माहितीवर 'टि' चाचणी द्वारे खालील निष्कर्ष काढले.

निष्कर्ष

1. सॉकर खेळणा–या खेळाडूंमध्ये व न खेळणा–या खेळाडूंमध्ये निवडक शारीरिक सुदृढता घटकांमध्ये फरक आढळून आला.

संकेत जैन (1996 – 02)

यांचा संशोधनाचा विषय आय. जी. आय. पी. ई.एस.एस. कडून आंतर महाविद्यालयीन स्पर्धा खेळणारे व्हॉलीबॉल बास्केटबॉल, फुटबॉलचे खेळाडूंच्या शरीर धारणेचा तुलनात्मक अभ्यास आय.जी.आय.पी. ई.एस.एस. कडून खेळणा–या तीनही खेळातील 90 खेळाडुंची यादृच्छिक पध्दतीने निवड करणत आली. ज्याचे वय 17 ते 22 वर्ष आहे. त्यांच्यावर वजन, उंची, बसून, उंची, पायाची लांबी, पोटरी व छातीचा परीज्ञा, गुडघ्याचा व कोपराचा डायमिटर, अप्पर आर्म परीज्ञ इ. चाचण्या घेण्यात आल्या याद्वारे 'एक' रेशिओ काढण्यात आला.

निष्कर्ष –

1. तिनही खेळाच्या खेळाडूमध्ये शरीर धारणे मध्ये कोणताही फरक आढळून आला नाही.

रूही. बी. निखेनिस्टिन व एफ. रहमनिया

संशोधनाचा विषय 'कॉलेजमधील पुरूष व महिला कर्मचा–यांचा लठ्ठपणा व शारीरिक सुदृढता तपासणे' यासाठी संशोधनाने अर्डेबिल आझाद विद्यापीठातील नमुने म्हणून 32 पुरूष व 37 महिला कर्मचारी असे एकूण 69 कर्मचारी निवडले. त्यांच्यावरउंची, बी. एम. आय, स्किन फोल्ड व हृदय–फुफ्फुस दमदारपणा

तपासण्यासाठी 1 मैल चालणे इत्यादी चाचण्या घेण्यात आल्या.

निष्कर्ष

1. महिलामध्ये पुरूषांपेक्षा चरबीचे प्रमाण अधिक आहे.
2. बॉडीमास इंडेक्समध्ये कोणत्याही प्रकारचा फरक आढळला नाही.
3. vo2 maxहा महिलापेक्षा पुरूषामध्ये अधिक आढळला नाही.
4. जिवनशैली, शिक्षणाचा स्तर, व्यायाम, आहारशैली, धुम्रपान सवय हे सर्व लठ्ठपणाची कारणे दोन्ही गटाची असू शकतात.
5. महिलासाठी योग्य त्या खेळाच्या सुविधा व साहीत्य यांचा अभाव व महिलांसाठी कोणत्या ही प्रकारचे सांस्कृतीक कार्यक्रमाचे आयोजन होत नसल्यामुळे महिलांची शारीरिक सुदृढता पुरूषापेक्षा निम्न आहे.

सोनवणे एस.एस (2003)

यांनी मानसशास्त्राची महाविद्यालयातील मुलांचा मानसिक स्वास्थ व शारीरिक सुदृढता घटक यांचा तुलनात्मक अभ्यास केला. सदर संशोधनातून संशोधकाने मानसशास्त्रीय महाविद्यालयातील 16 ते 20 वयोगटातील 560 (पुरूष) यादृच्छिक न्यादर्श पध्दतीने निवड केली आफ्फर कसोटीद्वारे मुलांची शारीरिक सुदृढता मोजली, आगाशे व लोढे यांच्या (पेपर पेन्सिल) कसोटीद्वारे मानसिक स्वास्थ मोजले व सामाजिक, आर्थिक स्तर मोजण्यासाठी प्रश्नावलीचा वापर केला वरील घटक तपासण्यासाठी ANOVA या संख्याशास्त्रीय पध्दतीचा वापर करून पुढील निष्कर्ष काढले. मानसिक स्वास्थ व अरोग्यासंबंधित शारीरिक सुदृढता यामध्ये सार्थक सह संबंध आढळतो.

श्री. माने. अ. उ (2003)

यांनी शारीरिक शिक्षणाच्या विद्यार्थिनी व सामान्य शारीरिक शिक्षणाच्या विद्यार्थिनी यामध्ये तुलनात्मक अभ्यास केलेला आहे. प्रस्तुत संशोधनाकरीता संशोधकाने 60 विद्यार्थीनीची निवड केली आहे. तसेच माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी 'टि' टेस्ट या

सांखिकीचा वापर केला आहे. सदर संशोधनात संशोधकाने तुलनात्मक अभ्यास केला आहे. संशोधकाला मिळालेल्या माहितीवरून सामान्य शारीरिक शिक्षणाच्या विद्यार्थीनीपेक्षा शारीरिक शिक्षणाच्या विद्यार्थिनीमध्ये शारीरिक क्षमता जास्त आहे. असा निष्कर्ष काढण्यात आलेला आहे.

श्री. माने अ.उ. (मार्च 2008)

'कराड शहरातील मराठी माध्यम व इंग्रजी माध्यम शाळांतील मुलींच्या शारीरिक तंदुरूस्तीच्या घटकांचा तुलनात्मक अभ्यास.'सदर संशोधनातून संशोधकाने विविध कसोटयांचा वापर करून मराठी माध्यम व इंग्रजी माध्यम मुलींच्या शारीरिक तंदुरूस्तीच्या घटकांचा संख्याशास्त्रीय दृष्टीकोनातून 0.01 सार्थकता स्तरावर सार्थक फरक आढळला याचा अर्थ शारीरिक तंदुरूस्तीच्या बाबतीत मराठी माध्यमातील मुली इंग्रजी माध्यमातील मुलींपेक्षा चांगल्या आहेत.

देसाई वि. रा. (एप्रिल 2010)

'पूणे शहरातील 14 ते 16 वर्षे वयोगटातील कराटे पटू व मुष्टीयुध्द खेळाडूंच्या दिशाभिमूखता, स्नायुंचा दमदारपणा, लवचिकता आणि स्फोटक ताकद यांचा तुलनात्मक अभ्यास.' सदर संशोधनात संशोधकाने दिशाभिमूखता यासाठी शटलरन कसोटी, स्नायुंचा दमदारपणा, पुलअप्स व लवचिकता कसोटी अशा विविध कसोटया घेवून पुढील निष्कर्ष काढला की 14 ते 16 वर्षे वयोगटातील खेळाडूंच्या दिशाभिमूखता स्नायुंचा दमदारपणा, लवचिकता आणि स्पोटक सार्थक असा फरक आढळला नाही. कारण विविध क्लबमध्ये खेळाडूंना प्रशिक्षण पध्दती सारखी असते.

शिंगाडे मि. दा. (मार्च 2006 – 2007)

'आंतरशालेय मुले कबड्डी आणि खो – खो खेळातील दिशाभिमुखता, स्नायूंचा दमदारपणा, लवचिकता, आणि ताकद यांचा तुलनात्मक अभ्यास.' सदर संशोधनातून संशोधकाने वेगवेगळया प्रमाणिक कसोटयांद्वारे पुढील निष्कर्ष काढला. कबड्डी आणि खो – खो खेळातील आंतरशालेय मुलांचा दिशाभिमुखता दमदारपणा, लवचिकता आणि ताकद या संशोधनात कोणताही सार्थक फरक आढळत नाही.

पोटे बी.एस.2005यांनी शिक्षण प्रशिक्षणार्थीच्या आरोग्य संबंधी शारीरिक तंदुरुस्ती मानसिक स्वास्थ व अध्यापन क्षमता यांचा सहसंबंध आत्मक अभ्यास केला सहसंबंध आत्मक बंध आत्मक त्यासाठी त्यांनी पुणे जिल्ह्यातील माध्यमिक शिक्षण प्रशिक्षण महाविद्यालयातील 300 प्रशिक्षणार्थीची पुरुष यादृच्छिक आदर्श पद्धतीने आदर्श आदर्श आदर्श न्या पद्धतीने निवड केली निवडक शारीरिक तंदुरुस्ती ती घटकांचे कसोटी द्वारे मापन केले आगाशी व आगाशे व हॅलिडे हे ले डे यांच्या पेपर पेन्सिल कसोटी बारे कसोटी द्वारे मानसिक स्वास्थ मोजले व अध्यापन क्षमता मापनासाठी विद्यापीठ परीक्षेच्या शेकडो गुणांचा वापर केला यावरून असे दिसून आले की की शिक्षण प्रशिक्षणार्थीचे मानसिक स्वास्थ अध्यापन क्षमता तसेच आरोग्य संबंधितशारीरिक तंदुरुस्तीचे घटक व अध्यापन क्षमता त्यांच्यामध्ये धनात्मक सहसंबंध आहे परंतु आरोग्य संबंधित शारीरिक तंदुरुस्तीचे घटक व अध्यापन क्षमता यांच्यात ऋणात्मक संबंध आहे

पोटे बी एस 2005 शिक्षण प्रशिक्षणार्थीच्या आरोग्यासंबंधी शारीरिक तंदुरुस्ती मानसिक स्वास्थ व अध्यापन क्षमता यांचा सहसंबंध आत्मक अभ्यास अप्रकाशित एम फिल प्रबंध पुणे विद्यापीठ पुणे

आहेर श.(2008) .शं . यांनी शालेय स्थूल मुलांच्या मानसिक आरोग्य, शैक्षणिक कामगिरी आणि शारीरिक सुदृढता या घटकांचा विश्लेषणात्मक सहसंबंधात्मक अभ्यास केलासंशोधनासाठी वर्णनात्मक . मराठी 36 उच्च माध्यमिक शाळांपैकी 252 संशोधन पद्धतीचा वापर केला संशोधनाकरिता पुणे शहरातील व इंग्रजी शाळेतून हुस्तरीय नमुना निवड पद्धतीने निवड स्थूल विद्यार्थ्यांची ब 603 वयोगटातील 15 ते 11 करण्यात आली त्यासाठी विद्यार्थ्यांवर निवड कसोट्या घेण्यात आल्या व आगाशे व हेलेडे यांची मानसिक आरोग्य शोध कसोटी घेऊन संशोधनासाठी गोळा केलेल्या माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी मध्यमान,

मध्यगा, प्रमाण विचलन या संख्याशास्त्र साधनांचा संशोधकाने वापर केलायावरून असे निष्कर्ष निघाले . की, स्थूल विद्यार्थ्यांची शैक्षणिक कार्यमान, मानसिक आरोग्य व चरबीचे प्रमाण यांचा सार्थक संबंध आढळला नाही तर चरबीचे प्रमाण व आरोग्यधिष्टीत शारीरिक सुदृढता .यांचा ऋणा व सार्थक संबंध आढळला.

आहेर शयांनी शालेय स्थूल मुलांच्या मानसिक आरोग्य .(2008) .शं ., शैक्षणिक कामगिरी आणि शारीरिक सुदृढता या घटकांचा विश्लेषणात्मक सहसंबंधात्मक अभ्यासडी प्रबंध पुणे विद्यापीठ.एच.प्रकाशित पी ., पुणे.

भागीरथी, समीर यांनी स्पिनर व पेस बॉलर यांच्या शारीरिक घटक व शरीर मापन यांचा तुलनात्मक अभ्यास केलात्यात त्यांनी स्पिनर व पेस बॉलर यांची शारीरिक घटक व शरीर मापन यांची तुलना करणे हे . त्यात त्यांनी तुलनात्मक अभ्यास पद्धतीचा वापर करून .त्यांच्या अभ्यासाचे उद्दिष्ट होते एस पटिय.आर.एन.एस.एमाला येथील राष्ट्रीय व विद्यापीठ स्पर्धेत सहभागी झालेले पुरुष क्रिकेट 10 त्यानंतर त्यांनी शरीर मापनाच्या स्टॅंडिंग उंची .याप्रमाणे निवड केली 5-5 खेळाडूंची, पायाचा घेर, मांडीचा घेर, यांचे मापन केलेतर पायाची ताकद व पाठीची ताकद ., हाताची ताकद या शारीरिक घटकांचा तर घोट्याची लवचिकता, नितंबाची लवचिकता, खांद्याची लवचिकता या लवचिकतेच्या घटकावर त्याचप्रमाणे त्यासाठी त्यांनी टी टेस्ट वापर केला यावरून .मीटर धावणे या वेगक्षमतेच्या टेस्ट घेतल्या 50 असे लक्षात आले की, पाय, पाठ, हाताची ताकद यात सार्थक फरक आढळून आला तर नितंब घोटा व खांद्याच्या लवचिक ते फरक आढळला नाही.

भागीरथी, समीर, स्पिनर व पेस बॉलर यांच्या शारीरिक घटक व शरीर मापन यांचा तुलनात्मक अभ्यास, (अप्रकाशित लघुशोधनिबंध एम फिल पदवी पूर्ततेसाठी पुणे विद्यापीठ (शारीरिक शिक्षण), पुणे(

कुमार, अजय यांच्या स **(2001)**ंशोधनाचे दक्षिण व उत्तर भारतातील केंद्रीय विद्यालयातील विद्यार्थ्यांची शारीरिक मापन व शारीरिक तंदुरुस्ती यांचा तुलनात्मक अभ्यास करणे हे उद्दिष्ट होतेयासाठी . या 14 व 13 त्यांनी तुलनात्मक पद्धतीचा वापर करत असताना रँडम सँपल पद्धतीचा वापर करून वयोगटातील प्रत्येकी .मुले केंद्रीय शाळेतील विद्यार्थ्यांची निवड केली 800 विद्यार्थी अशी एकूण 200 त्यासाठी त्यांनी उंची,वजन, नेक ग्रोथ, चेस्ट ग्रोथ, अप्पर आर्म ग्रोथ, काफ ग्रोथ, आर्म ग्रोथ, लेग लेन्थ या

शारीरिक मापनाच्या टेस्ट तर पुल अप्स, सीट ॲप्स, शटल रन, स्टँडिंग ब्रॉड जम्प, यार्ड डॅश 50, यार्ड 600 यासाठी त्यांनी मध्यमान .वाक या शारीरिक तंदुरुस्तीच्या टेस्ट घेण्यात आल्या/रन, प्रमाण विचलन, टी टेस्ट या सांख्यिकीचा वापर केलायावरून असे लक्षात आले की ., वर्ष वयोगटातील केंद्रीय शाळेतील 14 व 13 शारीरिक तंदु विद्यापीठाच्यारुस्ती व शरीर मापन यात फरक दिसून आला.

. संशोधन पद्धती–

सदर संशोधन करण्यासाठी वर्णनात्मक संशोधनामधील सर्वेक्षण संशोधन पद्धतीचा वापर केला जाणार आहे.

११– जनसंख्या व न्यादर्श निवड पद्धती .

जनसंख्या-:

प्रस्तुत संशोधांमध्ये निवडलेल्या जनसंख्येतून माहिती संकलनासाठी संशोधांमध्ये बहुपदी नमुना पद्धतीन न्यादर्शाची निवड केली जाणार आहे. **प्रस्तुत संशोधनासाठी स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठातील आंतर महाविद्यालयीन क्रीडा स्पर्धेमध्ये फुटबॉल, बास्केटबॉल, क्रिकेट, हॉलीबॉल भाग घेणाऱ्या खेळाडू चा विचार केला जाईल**

न्यादर्श-:

प्रस्तुत संशोधनासाठी स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठातील आंतर महाविद्यालयीन क्रीडा स्पर्धेमध्ये फुटबॉल, बास्केटबॉल, क्रिकेट, हॉलीबॉल भाग घेणाऱ्या खेळाडू चा विचार केला जाईल प्रत्येक खेळातील 50 खेळाडू असे एकूण 200 खेळाडू ही **जनसंख्या असेल**

१२-:माहिती संकलनाची साधने .

संशोधन करताना संशोधकाला वेगवेगळया माहितीची आवश्यकता असते ही माहिती मिळविण्यासाठी संशोधकाला विविध साधन सामुग्रीची आवश्यकता आहे.

प्रस्तुत संशोधनात वापरण्यात येणारी साधन सामुग्री ही प्रमाणित आहे ती पुढील प्रमाणे.

शारीरिक सुदृडता:-

ताकद - Standing broad jump

वेग - ५० मी dash

लवचिकता -Seat & Reach

चपळता -Shuttle Run

मानसिक आरोग्य:-

चिंता

तान

संदर्भ ग्रंथ यादी

प्रा. शंकर तिवारी (मे 1995) शारीरिक शिक्षण मापन व मूल्यमापन प्रथमावृत्ती क्रिडातंत्र प्रकाशन पुणे

प्रा. डॉ. वि. रा. भिंताडे (सप्टें. 2006) शैक्षणिक संशोधन पध्दती नुतन प्रकाशन पुणे.

कदम चा. प. (1991) शैक्षणिक संख्याशास्त्र नुतन प्रकाशन पुणे.

भिंताडे वि. रा. (1989), शैक्षणिक संशोधन पध्दती नुतन प्रकाशन प्रथमा आवृत्ती पुणे.

प्रा. धरम विनोद (डिसेंबर 2003) आंतरराष्ट्रीय विविध खेळ नियम व शास्त्रोक्त माहिती तृतीय आवृत्ती.

जर्दे एस.ज. (1995) आवृत्ती शारीरिक शिक्षण संशोधन द्वितीय आवृत्ती, चंद्रमा प्रकाशन कोल्हापूर

प्रा. डॉ. शरद आहेर (2009) शारीरिक शिक्षण मापन व मुल्यमापन प्रथमावृत्ती डायमंड प्रकाशन पुणे.

डॉ. रा. र बोरूडे (2009), संशोधन पध्दतीशास्त्र प्रथमावृत्ती विद्यार्थी प्रकाशन पुणे.

डॉ. के. म. भांडारकर (1998) सुलभ शैक्षणिक संख्याशास्त्र प्रथमावृत्ती नुतन प्रकाशन पुणे.

पाटील. उ. ज्ञा. (2008) आंतरराष्ट्रीय कुस्ती नियम कथुरे विलासराव.

संशोधक विद्यार्थी

सय्यद फरहान सय्यद फयास

मार्गदर्शक

डॉ. आनंद एस. भट्ट

आदर्श महाविद्यालय, हिंगोली

.